

Observera att detta är en testversion av Modul 1 för att visa hur behandlingen ser ut. Du kan inte skicka in svar på frågorna. Om du är intresserad av behandling så behöver du göra en intresseanmälan via 1177.

Internetbehandling för depression

Det här materialet ingår i Internetbehandling för depression i Region Örebro län. Denna behandling ges endast genom den speciellt utformade behandlingsplattformen med inloggning via 1177 Vårdguidens e-tjänster och med veckovisa symtomskattningar. Internetbehandlingen genomförs i samarbete med en terapeut som kan stötta processen och innan man kan påbörja behandlingen ska man ha besökt sjukvården för en diagnostisk bedömning. Skulle någon använda detta material på något annat sätt så tar Region Örebro län inte något ansvar för detta.

Modul 1

1. Om depression och KBT

Modul 1 är en introduktion och översikt till hela behandlingsprogrammet samtidigt som du får lära dig mer om vad depression egentligen är och hur du kan bli fri från den.

Varje modul består av ett antal avsnitt (sidor) som du följer genom att klicka på länken Nästa längst ned på varje sida. Sist i varje modul finns frågor om vad du lärt dig och kring hur behandlingen gått. När du svarat på dessa frågor skickar du dem till din behandlare, så att han eller hon kan ge dig respons. När du fått din respons får du sedan tillgång till nästa modul. Föredrar du att lyssna till texten i modulen kan du spela upp den genom att klicka på play-knappen under texten på denna sida.

Använd funktionen Meddelanden (Bredvid Översikt här ovanför) när du vill kontakta din behandlare. Tveka inte att höra av dig om du har frågor om exempelvis hur du ska gå tillväga för att arbeta med behandlingen eller vad du kan göra om du tycker du kört fast.

Veckans uppgifter

Veckans uppgifter i modul 1 är att:

- Läs modulens alla avsnitt.
- Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen till oss.

2. Går det att bota depression med självhjälp?

Forskning har visat att majoriteten av de personer som slutfört den här typen av självhjälpssystem har blivit bättre i sin depression. De som inte blir helt fria från nedstämdhet har goda möjligheter att uppleva märkbart mindre besvär. De goda resultaten står sig över tid.

Tid och engagemang

Ju mer tid och energi du investerar i programmet, desto mer kommer du få ut av det. Effekten beror alltså inte i första hand på hur allvarlig din depression är utan snarare på hur engagerad du är i att genomföra hela behandlingen.

Motivation

Du behöver nu ta ställning till om du har motivation nog att ge detta program en verklig chans. Vi hoppas att du har det. Tänk på att du idag förmodligen lägger ner en massa energi på att kämpa med din depression – troligtvis mer energi än vad du skulle behöva lägga ner på detta program!

Effekt

Effekten av den här behandlingen är olika för olika personer. För somliga tar det till exempel lite tid innan behandlingen ger effekt. Ibland kan den största behandlingseffekten komma efter behandlingens slut. Därför är det viktigt att du inte ger upp om det går lite trögt i början.

Andra kan uppleva att de blir betydligt bättre redan innan behandlingen är slut. Skulle det vara så för dig, rekommenderar vi ändå att du gör klart hela programmet. Att göra det förbättrar nämligen dina chanser att kunna möta framtida svårigheter på ett bättre sätt, vilket motverkar återfall i depression.

3. Behandlingsprogrammet

Behandlingen består av åtta delar:

Modul 1
Om depression och KBT

Här kommer du att få lära dig mer om kognitiv beteendeterapi (KBT) och om depression.

Modul 2-3
Beteendeaktivering

I den här modulen kommer du att få undersöka hur dina vardagliga aktiviteter påverkar ditt mående. Fokus kommer att ligga på att göra fler aktiviteter som höjer ditt humör (så kallad beteendeaktivering).

Modul 4-5
Kognitiv bearbetning

I modul 4 och 5 kommer du att få träna på att uppmärksamma negativa tankar som bidrar till din nedstämdhet. Du kommer även öva på att ifrågasätta dina tankar och hitta alternativa tolkningar.

Modul 6
Hantera oro och ångest

I modul 6 kommer du att öva på strategier för att hantera oro och ångest.

Modul 7
Sömn

Här kommer du att få råd och tekniker för bättre sömn.

Modul 8
Att kombinera teknikerna

I den här modulen ligger fokus på att fortsätta öva på samtliga strategier som du har lärt dig under behandlingen.

Modul 9
Sammanfattning och vidmakthållandeplan

I modul 9 kommer du att få sammanfatta vad du tar med dig från behandlingen. Du kommer även att få göra en plan för hur du kan förbereda dig för olika livshändelser och hantera eventuella bakslag. Här får du dessutom en introduktion i medveten närvaro.

Modul 10
Mål och värderingar

I sista modulen kommer du att få fundera kring dina framtida mål och vad som är viktigt för dig i livet.

4. Vad är egentligen nedstämdhet och depression?

Ofta får man höra att någon känner sig deppig. Nedstämda känner vi oss alla då och då och det är inget konstigt eller onaturligt. Om nedstämdheten ständigt präglar våra liv och hindrar oss i vår vardag är det något mer än en enstaka dålig dag eller en enskild usel vecka. Då är vi deprimerade.

Symtom och diagnos

Vi kommer nu beskriva hur en depression kan yttra sig. Som du kommer att märka så kan symtomen vara av väldigt olika karaktär. Det är därför inte alls konstigt om du inte känner igen dig i precis allt.

Nedstämdhet

Ett typiskt tecken på en depression är, som vi tidigare nämnt, att man känner sig nedstämd. Även andra i ens omgivning ser vanligtvis (men inte alltid) att man är ledsen och nere. Man gråter kanske lättare än annars och får en förändrad syn på sig själv, omgivningen och framtiden.

Minskat intresse

Ett annat vanligt symtom vid depression är minskat intresse för vår omgivning och för saker som vi brukar tycka om. Det leder ofta till att vi blir mer passiva och gör mindre av sådant som brukar ge oss glädje och energi.

Svårt att ta initiativ

Det kan bli svårare för dig att planera, komma igång med och fullfölja aktiviteter. Det som tidigare gick smidigt och lätt blir plötsligt långsamt och svårt.

Lättirriterad och överaktiv

Vissa kan bli aggressiva eller överaktiva. I andra fall kan nedstämdheten leda till att vi dricker mer alkohol eller tar droger. Vi kan också börja äta ohämmat eller träna mycket intensivt.

Koncentrationssvårigheter

Ett annat vanligt symtom på depression är koncentrationssvårigheter. Du märker kanske att du inte förstår det du läser eller att du snabbt glömmer viktiga saker såsom planerade möten och träffar.

Sömnstörningar

Du kan få svårt att somna eller vaknar upp under natten. Vissa personer sover mer än de brukar.

Oro och ångest

Oro och ångest tillhör en annan kategori av vanliga symtom vid en depression. Det är vanligt att man har både en ångestsjukdom och en depression samtidigt.

Minskat känslomässigt engagemang

Under en depression kan man få svårare att engagera sig känslomässigt i relationer. Det är också vanligt att sexlusten minskar.

Skuld känslor och hopplöshet

Att känna skuld känslor och hopplöshet är inte ovanligt. Eftersom man under sin depression ofta tenderar att återkomma till negativa händelser och misslyckanden i sina tankar, blir dessa känslor en naturlig, men tråkig, konsekvens. I vissa fall kan självmordstankar förekomma, och i de allvarligaste fallen kan självmordsplaner också vara en del av dessa. Om du känner igen dig i detta vill vi att du omedelbart kontaktar oss, din vårdcentral eller en akutpsykiatrisk mottagning och berättar om dina tankar! Tänk på att det funnits en tid då du inte tänkte på detta vis. Depressioner är nästan alltid övergående, särskilt om man tar symtomen på allvar och gör något åt saken.

5. Vad är kognitiv beteendeterapi (KBT)?

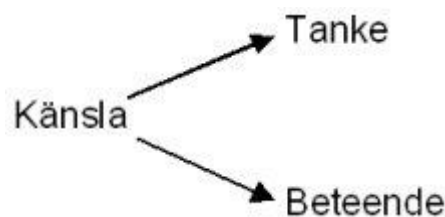
Att styra över våra känslor eller hur vi mår är svårt. Vi kan inte tvinga oss själva att vara glada, nyfikna, exalterade, arga eller förvånade. Det vi däremot kan styra över är vad vi gör och hur vi tänker. I KBT, eller kognitiv beteendeterapi, fokuserar vi därför på kognitioner (alltså våra tankar och inre bilder) och beteenden (vad vi gör), och på hur vi genom att förändra vårt sätt att tänka och agera kan påverka vårt mående.

6. Koppling mellan tankar, känslor och beteenden

Känslor påverkar beteenden och tankar

När vi talar om depression så fokuserar vi ofta på hur vi känner oss. Om du är mitt uppe i en depression kan du säkert hålla med om att känslan av att känna sig nere och deppig också får konsekvenser för ditt beteende. Du kanske har upptäckt att du gör färre saker när du är deprimerad. Vanliga exempel är att tacka nej till att gå på fest, inte gå till jobbet eller strunta i träningen.

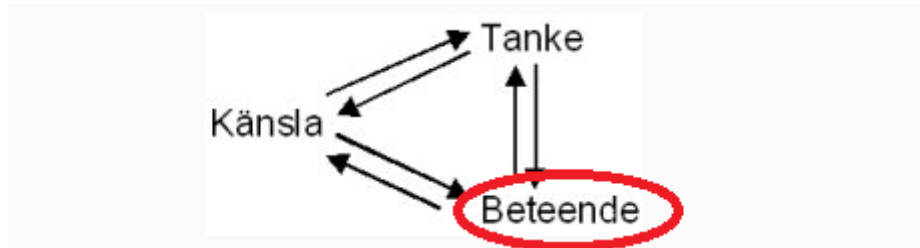
Många som känner sig deprimerade kan ha svårt att tänka positiva tankar om sig själv eller komma på roliga saker att göra. Å andra sidan kan det vara lätt att tänka på negativa saker. Att känslan påverkar beteenden och tankar kan beskrivas med följande figur:



7. Att förändra sina beteenden, tankar och känslor

Beteenden påverkar känslor och tankar

Vid en depression fokuserar man ofta på kopplingen mellan känslor och beteenden, till exempel "eftersom jag känner mig deppig orkar jag inte träffa mina vänner". Men en viktig princip i KBT är att du faktiskt kan påverka dina känslor genom att ändra ditt beteende. Hela sambandet beskrivs i figuren nedan:



Om du hel dag ägnar dig åt aktiviteter som känns meningslösa och tråkiga kan du känna dig uttråkad, mer nedstämd och få mer negativa tankar än förut. Om du däremot gör saker som ger dig positiva känslor kan du känna dig piggare och få mer positiva tankar. Kanske tar du en promenad trots att det kändes motigt, vilket leder till att du blir lite piggare och får mer positiva känslor. I de här fallen är det beteendena i sig som framkallar känslorna och tankarna.

Att förändra sina beteenden, tankar och känslor

En viktig följd av att beteenden, tankar och känslor påverkar varandra är att om en av dem ändras så kommer det att påverka de andra två! Vi har nu talat om tre system som hänger ihop (beteenden, tankar och känslor) och oavsett var en förändring sker i systemet leder det till ringar på vattnet i hela systemet. Känslor är som sagt svåra att förändra. Tankar är lite lättare att ändra genom vilja men inte heller det är enkelt. Vi har nog alla varit med om att uppmana oss själva att vi absolut inte får tänka på en särskild sak – en uppmaning som sällan fungerar! Om vi istället väljer att ägna oss åt något annat (till exempel ringa en vän) så minskar sannolikheten att tankarna på problemet dyker upp. Beteenden är lättast att ändra genom sin vilja. Det är oftast lättare att viljemässigt resa sig upp ur fåtöljen än att genom viljekraft få bort den där negativa tanken som dök upp i huvudet eller den där känslan som satte sig i magtrakten.

8. Att se depression som något inlärt

Direkt när Lina vaknar känner hon tyngden i bröstet. Hon känner sig trött, nedstämd och har ingen lust att gå upp ur sängen. Hon tänker att det inte är någon idé att göra något idag när hon mår såhär. Lina stannar därför kvar i sängen resten av dagen. På kvällen kommer självkritiken och ångesten. "Jag borde ha gjort något mer med dagen, varför klarar jag ingenting?" tänker Lina. Tankarna gör att Lina känner sig ännu mer nedstämd och orkeslös.

Det här är ett vanligt scenario för Lina. Hon har valt att stanna i sängen många gånger, så pass många gånger att det har blivit en vana som är svår att bryta. Lina har hamnat i en ond spiral av negativa tankar och beteenden som till slut har gjort att hon har blivit deprimerad. Man kan alltså säga att Lina har lärt sig att tänka och agera i depressiva banor.

Veckan därpå vaknar Lina med samma känsla i bröstet. Hon har återigen ingen lust att göra något och får tankar om att det inte är någon idé att ta sig iväg. Men eftersom Lina har fått som hemuppgift av sin behandlare att börja göra saker som hon mår bra av, även om det tar emot, så väljer Lina att sms:a en kompis och höra om han vill ses. Kompisen svarar ja och de tar en fika på stan. När Lina väl träffar sin kompis känner hon sig lättare till mods. Efteråt

känner hon sig glad och stolt att hon kom iväg, trots att det kändes så motigt. Nästa gång Lina känner sig nedstämd har hon lättare att ta sig iväg eftersom hon nu vet att hon mår bättre när hon gör det.

Precis som vi kan lära oss att tänka och agera i depressiva banor, kan vi alltså även lära oss nya vanor som gör det mindre sannolikt att vi blir deprimerade. Det är just detta som det här självhjälpsprogrammet är avsett att göra - att ge dig instruktioner som, om du prövar dem, kommer att lära dig ett sätt att ändra hur du tänker och handlar så att du känner dig mindre deprimerad.

9. Situation-Beteende-Konsekvens: en modell för att förstå beteende

Livet består av en lång serie av inläringstillfällen. Om du försöker se till alla dessa på en och samma gång skulle det snabbt bli helt överskådligt. Därför är det viktigt att "bryta ner" din inläringshistoria i små bitar för att upptäcka hur tankar och beteenden lärts in. Ju mindre bitar, desto mer förstår vi av en situation. Så vad påverkar vilka beteenden vi gör? Främst är det situationen före och konsekvenserna efter beteendet. Situation-Beteende-Konsekvens-modellen hjälper oss att se varför vi gör det vi gör.

Situation

Beteenden uppstår alltså inte ur ett vakuum utan är beroende av den situation de uppstår i. En viss omgivning kan till exempel öka eller minska sannolikheten att du känner dig glad, eller betar dig glatt. Det är antagligen högre sannolikhet att du känner dig glad och skrattar när du besöker en nöjespark än när du går på en kyrkogård. Det är inte så vanligt att prata högt när man är på bio, men det är mycket vanligare med samma beteende (prata högt) om man är på krogen. Situationen påverkar alltså sannolikheten för att vi ska utföra vissa beteenden. Platser, människor, sammanhang och tider på dygnet är exempel på faktorer i omgivningen som kan påverka hur du tänker, känner och agerar.

Beteende

Utifrån KBT definierar vi beteende lite vidare än vad man gör i dagligt tal. Vi ser allt som individen gör, synligt eller inte, som beteende. Ställ dig frågan "Vad gör, tänker och känner jag just nu i den här situationen?" så kommer du närmare vad vi menar.

Konsekvenser

Konsekvenser är det resultat som kommer efter ett beteende i en viss situation. Ofta är det dessa konsekvenser som gör att vi utför ett beteende eller inte. De två vanligaste konsekvenserna som styr våra beteenden är att vi antingen får något positivt eller att vi slipper något negativt.

Oskar går en danskurs för att han tycker om de människor han träffar där och för att han blir glad av att dansa. Han får alltså ut något positivt av sitt beteende, och det är därför han utför det. Fatima tankar sin bil för att hon inte vill få bensinstopp mitt i trafiken. Hon slipper alltså något negativt genom att utföra beteendet, och det är därför hon gör det.

Modul 1 – iKBT för depression - Testversion

Skillnaden är alltså vilken typ av konsekvens du vill uppnå. Vill du få något positivt (materiella ting, beröm, njutning eller en känsla av att ha klarat av något)? Eller vill du slippa något negativt (böter, krångel, kritik, oro eller ångest)? I båda fallen kan man ju säga att vi "tjänar" på att utföra dessa beteenden. Det innebär att chansen ökar för att vi ska upprepa dem.

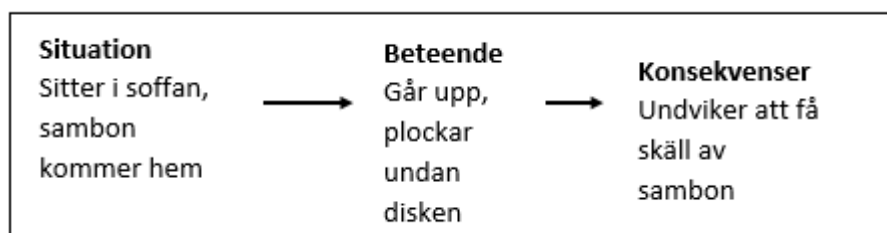
Maria sitter flera timmar framför datorn och surfar på internet. Hon har egentligen massor att göra; läsa till en tenta, städa, diska med mera. Hon orkar dock inte ta tag i dessa saker för tillfället. Hon har egentligen inget speciellt intresse med att surfa eller någon speciell information hon vill få tag på utan slötittar på olika hemsidor. När hon ska sluta surfa så kommer tankarna på disken och allt det andra. Det gör att hon känner sig illa till mods och hon fortsätter att sitta vid datorn. En annan dag när Maria har städat, diskat och hon har börjat med sina studier sitter hon framför datorn och surfar igen. Men hon är ute efter information för sina studier. Hon surfar målmedvetet och söker intresserat efter denna information. Hon upplever att hon lär sig något, att det är kul och att hon kommer vidare i sina studier.

Samma beteende kan med andra ord ha olika konsekvenser i olika situationer. Beteendet kan sägas fylla olika funktioner beroende på vilken typ av konsekvens det ger.

10. Kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser

Ibland gör vi något för att slippa något jobbigt i stunden, trots att detta kommer att ge oss problem på lite längre sikt. Ju närmre konsekvenserna kommer efter beteendet desto mer påverkar de oss. Detta gör oss tyvärr något kortsiktiga i många situationer. Vi skrev tidigare att vi tjänar på båda sortens konsekvenser men ganska ofta tjänar vi endast kortsiktigt på att försöka slippa negativa konsekvenser. Ofta skapar detta problem för oss längre fram. Vissa av våra beteenden får direkt negativa konsekvenser, vi blir bestraffade av att utföra dem. De ger oss exempelvis smärta, kostnader eller kritik. Då minskar chansen att vi utför dem igen. Du kan säkert själv komma på situationer där ditt beteende lett till någon form av bestraffning. Tänk på hur det påverkat ditt beteende i liknande situationer efter en sådan händelse. Det här är en mycket viktig kunskap. Vi fortsätter att göra saker för att vi tycker att det ger oss något, på kort eller lång sikt. Ibland kan samma beteende ha blandade konsekvenser. Oftast är det dock en typ av konsekvens som är dominant och anledningen till att man utför beteendet. Vi lär oss att känna igen i vilka situationer ett visst beteende får vissa konsekvenser.

Sambandet kan illustreras så här med en vardagsituation:



Modul 1 – iKBT för depression - Testversion

Vi människor tenderar att styras mer av kortsiktiga än av långsiktiga konsekvenser. Detta gäller särskilt när man är inne i en depression. Det är till exempel vanligt att man avbokar sociala aktiviteter eftersom det på kort sikt kan kännas skönt att stanna hemma, även om det på sikt leder till att vi blir ännu mer trötta, nedstämda och isolerade.



För att bryta det här mönstret är det viktigt att bli medveten om vad man gör för att undvika något negativt eller för att få en tillfällig lättnad. Det är också viktigt att försöka fokusera på belöningar som ligger nära i tid då det ökar sannolikheten att du gör beteendet.

11. Depression ur ett KBT-perspektiv

Det finns framförallt tre typer av scenarion som leder till mycket negativa tankar och känslor i vår vardag, och som i förlängningen kan leda till depression:

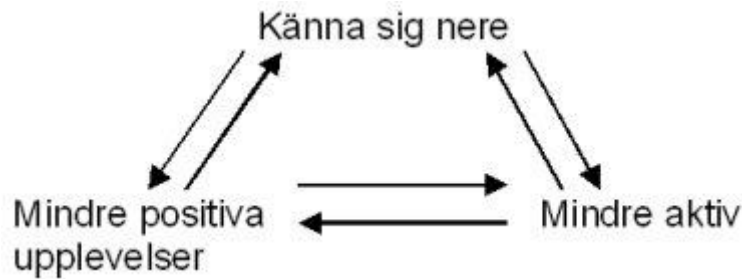
1. När för lite av det vi gör ger en positiv upplevelse (till exempel genom att det vi gör inte uppmärksammas).
2. När för stor del av det vi gör syftar till att undvika något negativt (vi gör saker för att till exempel slippa ångest, slippa dåligt samvete eller för att bli av med någon annan obehaglig känsla).
3. När för mycket av det vi gör blir bestraffat (till exempel att vi får höra andra säga mycket negativa saker om det vi gör).

Det är förstås inte rimligt att allt det vi gör i samspel med vår omgivning kan upplevas som positivt, i alla fall inte varje gång beteendet utförs (som att plocka undan disken). Lika orimligt vore det om inget av det vi gjorde blev bestraffat eller om vi inte gjorde vissa saker mest för att bli av med något obehagligt. Målet är att hitta en rimlig balans mellan dessa drivkrafter.

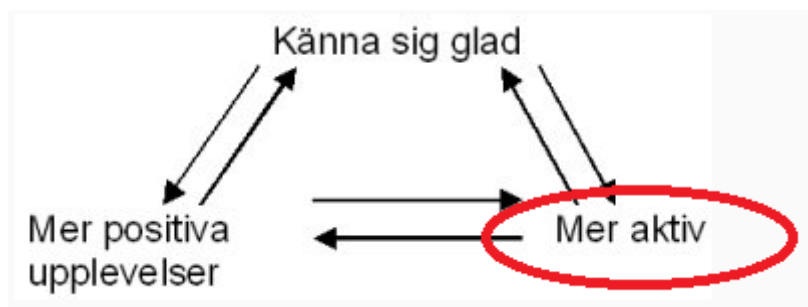
Onda och goda cirklar

En depression kan liknas vid en ond cirkel. Är du nedstämd och omotiverad orkar du inte göra sådant som du tidigare gillat. Detta leder till färre positiva upplevelser vilket gör att du blir mer nedstämd.

En ond cirkel karaktäriseras av att den är svår att ta sig ur och att ju längre man är i den desto mer förvärras problemen. I ett sådant exempel kan cirkeln se ut så här:



Lyckligtvis finns det en motsatt, god cirkel som du kan starta själv. Om du exempelvis bestämmer dig, trots låg motivation, för att simma på morgonen och sedan äta lunch med en kollega som du uppskattar så ökar ju chansen för en positiv upplevelse. Låt säga att du har ett bra samtal med kollegan och simningen får dig att känna dig lite piggare. Tillsammans kan detta få dig att känna dig mindre nere. Du får mer energi och orkar ta ett samtal med din partner. Ni kommer då överens om att, under stressiga perioder på jobbet, planera in vissa kvällar som ni bara ägnar åt varandra. Du har varit lite mer aktiv och har sett till att hamna i fler situationer som är positiva och börjar kanske känna dig mer hoppfull. Att ägna dig åt aktiviteter med positiva konsekvenser leder till att du känner dig kompetent, positiv, meningsfull, behövd och leder oftast till att du vill delta i fler sådana aktiviteter. En ny god cirkel är igång.



En viktig sak att påpeka är att eftersom cirkeln inte har någon naturlig början eller slut, så kan du alltid bryta den eller påbörja den på vilket steg som helst. Precis som vi påpekade tidigare är det oftast enklast att börja jobba med sina beteenden.

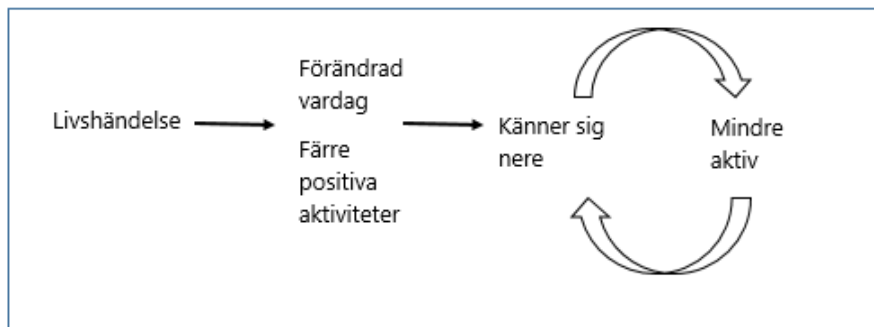
Det går att bryta ett negativt mönster och nya goda cirklar kan ta fart som gör livet mer meningsfullt och hoppfullt. Att skapa goda cirklar kan låta enkelt men vi vet att när man är deprimerad så kan det upplevas som oövervinnerligt. Framöver i behandlingen kommer vi därför att jobba med att ta små steg.

12. Varför hamnar vi i en ond cirkel?

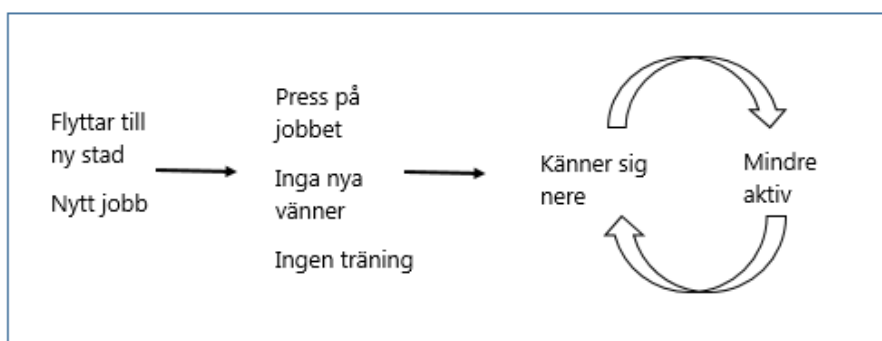
Att vi hamnar i en depression kan bero på många olika saker. Att tappa kontakten med en nära vän, att separera från sin sambo eller att bli av med jobbet är exempel på livshändelser som ibland kan bidra till att man hamnar i en ond cirkel och på sikt utvecklar en depression. Även positiva livshändelser, så som att bli förälder eller att få ett nytt spännande jobb, kan göra att vi hamnar i en ond cirkel. Det här kan ju låta märkligt - hur kan positiva förändringar

Modul 1 – iKBT för depression - Testversion

få mig att må dåligt? Men faktum är att förändringar i vår livssituation, positiva som negativa, brukar leda till att de vardagliga aktiviteterna förändras. När du får barn får du till exempel mindre tid till att träffa vänner, att umgås med din partner eller att träna. Har du separerat kanske du tappar bort en del lustfyllda aktiviteter som du brukade göra tillsammans med din partner (ex. spelkvällar med andra par eller gå på romantiska middagar). Förändringarna kan alltså leda till att vi gör mindre av sådant som vi mår bra av, vilket i sin tur ökar risken att vi hamnar i en ond cirkel och blir deprimerade.



Sonja och hennes familj har nyligen flyttat till Sollefteå. Första dagen på det nya jobbet får Sonja reda på att chefen har sagt upp sig och att det är kaos på avdelningen. Sonja får därför jobba hårt och kommer sällan hem innan klockan sju på kvällen. Eftersom hon är helt slut när hon kommer hem orkar hon sällan göra något mer än att äta mat och slötitta på TV. Tidigare har Sonja ofta tränat eller träffa en kompis efter jobbet, men nu finns ingen ork till det. Dessutom har Sonja inga vänner i Sollefteå som hon kan umgås med. Efter några månader börjar Sonja känna sig trött och sliten. Det börjar bli allt motigare att gå upp ur sängen och att ta sig iväg till jobbet. Hon känner sig deppig och har inte längre lust att varken höra av sig till vänner, umgås med familjen eller att träna. Hon brusar lätt upp och kan ibland gråta utan att riktigt veta varför. När hon kommer hem från jobbet sitter hon framför TV:n hela kvällen, men känner sig varken gladare eller piggare hur mycket hon än vilar.



Att våra liv förändras och att vi utsätts för prövningar kan vi inte förhindra. Det vi däremot kan göra är att bli medvetna om vad som kan trigga en depression och att på olika sätt försöka

Modul 1 – iKBT för depression - Testversion

förebygga så att vi minskar risken att hamna i en ond cirkel. Hur du kan göra detta kommer du att få lära dig mer om längre fram i behandlingen.

Just nu är fokus att ta sig ur den onda cirkeln och att skapa en ny god cirkel!

13. Hemuppgifter

1. Vad i modulens beskrivning av depression känner du igen dig i? Vad känner du inte igen dig i?
2. Ge ett exempel från din vardag på beteenden/aktiviteter som påverkar hur du känner dig.
3. Ge ett exempel på ett beteende som lett till en tillfällig lättnad/att du slipper en jobbig känsla på kort sikt, men som på lång sikt har påverkat ditt mående negativt.
4. Har du upplevt att någon aktivitet du utfört gjort att du känt ökad glädje och motivation?
5. Kan du ge något exempel från din vardag när ett beteende leder till att du slipper något negativt?
6. Kan du ge ett exempel på en livshändelse, stor eller liten, som kan ha bidragit till din nedstämdhet?
7. Hur upplevde du modul 1? Lärorik, för lång, intressant, för svår? Något helt annat?

Observera att detta är en testversion av Modul 1 för att visa hur behandlingen ser ut. Du kan inte skicka in svar på frågorna. Om du är intresserad av behandling så behöver du göra en intresseanmälan via 1177.